

ПРИНЯТО:

педагогическим советом МБДОУ д/с № 49  
(протокол от 30.08.2023 года № 1)

УТВЕРЖДЕНО:  
заведующим МБДОУ д/с № 49  
Я.А. Пашкова  
(приказ от 31.08.2023 года №100 )



### Режим двигательной активности в МБДОУ д/с №49 в 2023-2024 учебном году

Образовательная нагрузка и форма двигательной активности	Продолжительность, минуты					Особенности организации
	1-я младшая группа	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
<b>Образовательная нагрузка</b>						
Физическая культура	10	15	20	25	30	3 раза в неделю. Для детей 5-7 лет третье занятие проводится круглогодично при хорошей погоде на улице
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
Утренняя гимнастика	5	5-7	6-8	8-10	10	Ежедневно на улице в теплое время года, в спортивном зале, группах
Двигательная разминка во время перерыва между образовательной деятельности	1,5-2		3-5	5-7	5-7	Ежедневно в группах

Физкультминутка	5-7	7-10	10-15	10-15	10-15	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, состояния здоровья детей
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем
Подвижные игры и физические упражнения в группах	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	-	5-8	5-8	8-10	8-10	Ежедневно, во время вечерней прогулки
Гимнастика на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, са закаливающие мероприятия по графику медсестры	3-5	3-5	8-10	10-12	10-12	Ежедневно, после сна
<b>Активный отдых</b>						
Целевые прогулки	–	10-15	15-20	25-30	25-30	Младшие, средние группы – 1 раз в 2 недели.  Старшие, подготовительные группы – 1раз в неделю
Физкультурно - спортивные праздники	–	–	20-30	30-40	30-40	2 раза в год на открытом воздухе или в зале

Дни здоровья, каникулы	–	–	–	–	–	Дни здоровья – 1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (январь, июнь – август). Отменяются все виды образовательной деятельности. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т. д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья
Самостоятельная двигательная деятельность	–	–	–	–	–	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья